THE RECOVERY KERNEL

Tavsifiy qator.

MAJBURIY JINSIY XATTI-HARA KAT.

Biologiya, naqsh va tiklanish.

Hech qanday baholash yo'q. Hech qanday sharm yo'q, faqat mexanizm va nima haqiqatan ham ishlaydi.

Bu, eng ko'p sharmga olib keladigan o‘tkir turtish xususiyatiga ega bo‘lgan atrof-muhitga bog‘liqlikdir.

Shunchalik bo'lgani uchun, xijjalat hissi avvalo tuzilishdan chiqarilishi kerak.

Majburiy jinsiy xatti-harakat buzilishi ICD-11 (Jahon Sog‘liqni saqlash tashkiloti, 2022) ga kiritilgan. Dopamin zanjiri, opioid reseptorlari aktivatsiyasi va yangilikka asoslangan o'zgaruvchan nisbatli mustahkamlash – bu biologik omillardir. Tibbiy davolash boshqa barcha giyohvandlik kasalliklaridagi kabi xuddi shu tuzilmani qo‘llaydi.

1-bo'lim — Biologiya asoslari

THE CENTURION – Jinsiy faoliyat mavjud bo'lgan eng kuchli tabiiy dopamin hosil qiluvchi jarayonlardan biridir. Evolyuatsiya bu shunday bo'lishi uchun bizni maqsadli tarzda yaratdi.

Jinsiy faoliyat - bu turdning ko'payishi uchun asosiy mexanizm hisoblanadi. Evolyutsiya millionlab yillarga moalldir va u jinsiy faoliyatni ishonchli ravishda amalga oshirish uchun etarlicha yoqimli qilish imkonini berdi. Natija: jinsiy faoliyat va orgazm bilan bog'liq dopamin ajralishi, insonning nerv sistemasida sodir bo'ladigan eng yuqori darajadagi tabiiy dopamin hodisalaridan biridir. Bu tasodif yoki dizayn xatoligi emas. Bu reproduksiya uchun biologik muhim signaldir.

Bunga tushunish orqali, bu mexanizmga moral baho berish yo'q bo'lib ketadi: giyohvandlik bilan bog'liq bo'lgan neyron mukofotlash tizimi, jinsiy faoliyatning kuchli ta'sir ko'rsatadigan tizimini ham boshqaradi. Mukofat berish uchun yaratilgan tizim majburan ishlatiladi. Muammo turtki emas. Muammo shundaki, turtki ixtiyoriy nazoratdan o'tmaganda nima sodir bo'ladi.

1.1 — To'liq neyrokimyoviy profil.

Neirokimyoviy	Jinsiy faoliyat davomida nima qiladi?	G'urraklik bilan bog'liq bo'lgan ma'lumot.
Dopamin – kutish va istak signali.	Arouzlangan paytda tez ko'tariladi. Orgaizm davomida cho'qqi nuqtasiga yetadi. U, maqsadga intilish – "kerakligini" ifodalovchi xususiy tuyg'uni hosil qiladi. Dopamin o'zisi yoqimlilik emas. Bu kutilayotgan yoqimlilikka bo'lgan motivatsiya.	Dopamin, jinsiy faollikni izlash xatti-harakatini boshqaradi – jinsiy faollikka sarf qilinadigan vaqt. Gacha bo'lgan moddalarga bog'liqlik kabi, dopamin tolerantligi ham rivojlanadi: avvalroq intensiv kutish dopaminini hosil qilgan stimulyator endi kam ta'sir ko'rsatadi, bu esa yanada kuchli stimulyatorlarga intilishni oshiradi.
Endogen opioidlar – yoqimlilik signali.	Orgaizm davomida va undan keyin endorfinlar va enkefalinlar ajraladi, bu esa yoqimlilik hissini beradigan, orgazmdan keyingi holatni yaratadi. Orgalish paytida chiqariladigan endogen opioidlar, tashqi opioidlarga (geroin, oksikodon) ta'sir qiluvchi xuddi shu retseptor tizimini faollashtiradi.	Shu sababli, naltreksone (spirt va opioid qaramligini davolash uchun ishlatiladigan mu-opioid reseptor antagonist) jinsiy majburiyatga ta'sir ko'rsatishi haqida hujjatlangan ma'lumotlar mavjud. Jinsiy qoniqishning opioid komponenti aniq bo'lib, u modda qaramligini davolash uchun ishlatiladigan xuddi shu farmakologiya yordamida bartaraf etiladi.
Oksitotsin - bog'lanish signali.	Jismoniy aloqa, orgazm va uzoq davom etgan ko'z bilan muloqot paytida ajralib chiqadi. U yaqinlashish intilishini hosil qiladi – oxitotsin ishlab chiqaruvchi shaxsga yaqin волиш istagini. Oxitotsin jinsiy aloqani emosional bog'liqlikka aylantiradi.	Majburiy jinsiy xatti-harakatlar, ayniqisa, yaqinlashuvni o'tkazmaydigan holatlar – pornografiya, hissiy aloqa bo'lmagan holda bir biri bilan uzgarib turadigan munosabatlar – sog'lom jinsiy hayotda yaratilishi kerak bo'lgan oksitotsin bog'lanishini hosil qilmasdan orgazmga olib kelishi mumkin. Natija qisman: dopamin va opioid komponentlari faollashadi, lekin oksitotsin bog'lanish komponenti yo'q. Bu ma'lum bir kamchilikni yaratadi – shaxs jinsiy faoliyat yuritadi, lekin hissiy jihatdan qanoat topmaydi.

Vassopresin – juftlik aloqasi signali (ayniqsa, erkaklarda).	Erkaklarda juftlik aloqalarini mustahkamlashda oksitotsin bilan birga ishlaydi. Vaspresin, ma'lum bir sherikqa bo'lgan himoya qilish va bog'lanish hissiyotlari bilan bog'liq – bu "bu menga muhim" signali.	Ko'p sheriklar bilan takroriy jinsiy aloqa vazopressin bog'lanish javobini susaytirishi mumkin — bu esa jinsiy aloqa orqali yaqinlikni o'rnatish qobiliyatining asta-sekin kamayib borishiga olib keladigan jarayon. Yillar davomida jinsiy aloqani majburiy ravishda qo'llab kelgan odam, haqiqiy va chuqur yaqinlikni o'rnatishga tobora qiyinchilik qilishi mumkin.
Serotonin - toqimlilik signali.	Orgaizmdan so'ng serotonin miqdori ko'payadi va bu jinsiy motivatsiyaning pasayishi davriga, ya'ni qoniqishdan keyingi "tana harorati pasayishi" davriga yordam beradi. Bu tabiiy ravishda faollikni kamaytiruvchi mexanizm hisoblanadi.	MDMA qabul qilish bilan bog'liq serotonin tizimi kabi, surunkali majburiy jinsiy xatti-harakatlar serotoninning to'yimli signalini kamaytirishi mumkin - bu esa, qayta boshlanish vaqtining qisqarishi, orzu qilish tezligining oshishi va har bir jinsiy aloqa bilan bog'liq mamnunlik hissi olishdagi doimiy qiyinchiliklarga olib kelishi mumkin.

1.2 — Yangilik omili: Nima uchun aynan shu turdagi giyohvandlikning chegarasi yo'q?

Ko'pgina o'z-o'zi qo'llaniladigan xatti-harakatlarga qaraganda, majburiy jinsiy xatti-harakatning aniq biologik sababi bor, bu esa lotereya, o'yin va media iste'molida yo'qligini anglatadi: Coolidge effekti.

Coolidge effekti - sut emizuvchilar (keng tadqiq qilingan, turli xil turlarda uchraydigan) jinsiy javob berish hodisasidir, bunda jinsiy motivatsiya yangi sherikning paydo bo'lishi bilan qayta tiklanadi. Erkak hayvon bir sherikka to'yingan bo'lsa, unga yangi sherik taqdim etilganda, u jinsiy faolligini davom ettiradi. Bu xarakter nuqsoni emas - bu genetik xilma-xillikni rag'batlantiradigan evolyutsion mexanizm hisoblanadi. Ota-bobolarning muhitida bu hodisa mavjud bo'lgan yangi sheriklarning haqiqiy mavjudligi bilan cheklangan edi. Raqamli muhitda esa, bu chegaralash yo'q.

Kulldj efekti ancestral kontekstdagi ma'nosi	**Bu raqamli kontekstda nimani anglatadi?**
Jinsiy motivatsiya haqiqiy hamkorlik yangiligligi bilan qayta tiklanadi. Bu hodisa vaqt-vaqti bilan sodir bo'ladi va u	Porno va tanishuv ilovalari, ijtimoiy jihatdan hech qanday xavf tug'dirmasdan, san'atsiz ko'plab yangi vizual hamdardlarni taqdim

hamkorlarning mavjudligi, ijtimoiy tuzilish va reproduksiya fizikasiga bog'liq. Qanoatlantirish mexanizmi to'g'ri ishlaydi, chunki haqiqiy dunyoda mavjud bo'lgan yangi stimullar cheklangan.	etadi. "Kulldj effekti" har bir yangi rasm, video yoki profil bilan faollashadi - bu dopaminning oshishiga olib keladi va to'yinganlik mexanizmi tomonidan to'xtatilmaydi, chunki yangilik hech qachon tugamaydi. Bu ortiqcha stimulyatsiya: miyaning mukafat tizimi uchun mo'ljallangan har qanday narsadan ko'proq intensiv va davomli bo'lgan stimulyatsiya.

2-bo'lim — Majburiy jinsiy xatti-harakatlar buzilishi: Bu nima va bu nima emas.

THE CENTURION — Yuqori jinsiy impulsivlik kasallik emas. Jinsiy xatti-harakatlaringizni ixtiyoriy ravishda nazorat qola olmasligingiz muammoga aylanishi mumkin.

Sog'lom yuqori jinsiy impuls va majburiy jinsiy xatti-harakat buzilishi o'rtasidagi farq chastotlikda emas, qanday faoliyatlar bajarilishida ham emas, shuningdek, ushbu faoliyatlarning an'anaviy yoki bo'lmaganligida ham emas. Bu, avvalo, ixtiyoriy nazorat qilish va xatti-harakatning inson uchun zarar etkazib, uni to'xtatish istagini qondirish imkoniyati yo'qligi haqidagi masalada.

Bu majburiy jinsiy xatti-harakatdir (ICD-11 me'yorlariga muvofiq).	Bu zaruriy ravishda CSBD emas.
Tuzilgan va takrorlanuvchi jinsiy impulsni nazorat qilishga urinishlar, ammo natijada muvaffaqiyatga erishilmaydigan holat. Jinsiy faollik davom etishi, bu esa jismoniy yoki ruhiy salomatlikka zarar yetkazsa, munosabatlarni buzsa, sog'liq xavfi tugdirsa yoki hayot sifatini pasaytursa ham. Salomatlik, shaxsiy gigiena, mas’uliyatlar yoki muhim faoliyatlarga e’tibor bermaslik, chunki jinsiy faollik yoki uni amalga oshirish uchun juda ko'p vaqt va energiya sarf qilinadi. Ushbu xatti-harakat uzoq muddat davom etishi (ICD-11 bo'yicha mezon: 6 oy yoki undan ortiq).	Yuqori jinsiy impulsivlik yoki yuqori tezlikdagi jinsiy faollik, bu shartlarda odam o'zini nazorat qila oladi va hech qanday zarar etkazmaydi. Gacha bo'lmagan jinsiy manfaatlar, lekin ular rozilik bilan амалга oshiriladi va shaxsga yoki boshqa odamlarga zarar yetkazmaydi. Hayotdagi o'zgarishlardan so'ng (yangi munosabatlar, sog'ligingizning yaxshilanishi, stressning kamayishi) jinsiy faollikning oshishi, bu esa tabiiy ravishda barqarorlashadi. Munosabatlardagi jinsiy mamnuniyatsizlik – bu muammoga aylanishi mumkin bo'lgan, lekin majburiy xatti-harakat kasalligi emas.

2.1 — Turkumlar

Sotish turidagi ma'lumotlar.	Nima ko'rinishga ega?	Uni boshqaruvchi aniq mexanizm.
Majburiy pornografiya iste'moli.	Porno kontentini kamaytirish yoki to'xtatish istagini bildirilgan bo'lsa-da, uning	Supranatural stimulyatsiya muammosi: cheksiz yangi vizual stimullar, "Coolidge

	foydalanishi oshib bormoqda. Porno kontenti boshqa mashg'ulotlar, munosabatlar, uyqu kabi sohalardan olingan vaqtni egallaydi. Avvalgi, kamroq kuchli kontent bilan erishilgan xuddi shu darajadagi ta'sirni olish uchun yanada ekstremal kontentga o'tish. Intensiv pornografiya foydalanishdan oldin sodir bo'lgan holda, haqiqiy sherik bilan jinsiy uyg'unlikka erishish qiyinchilik tug'diradi.	effekti"ni kuchaytiradi, lekin qanoatlantirish mexanizmi ishlamaydi. Dopamin anticipatsion tizimi doimiy ravishda yangiliklar bilan faollashtiriladi va bu yangiliklar hech qachon tugamaydi. Neyrologik adaptatsiya haqiqiy dunyo stimulyatsiyasiga nisbatan sezgirlikning pasayishiga olib keladi.
Majburiy sherik qidirish.	Aloqa uchun chinakam istak bo'lmagan holda, majburiyat tufayli bir biri ortidan serial tarzda jinsiy sheriklar topish. Sherik tanlanadi, jinsiy aloqa o'rnatiladi va darhol qiziqish yo'qoladi – bu takrorlanuvchi jarayonni yaratadi. Xavfning oshishi: past xavfli aloqalarga odatlaganligi sababli, asta-sekin xavfliroq aloqalarga o'tiladi.	O'zgaruvchan nisbatdagi mustahkamlash, shuningdek, yangi sherik bilan bog'liq bo'lgan dopaminning ta'siri. Kulidj effekti uning haqiqiy hayotidagi ko'rinishi. Bog'lanish fazasi (okcitosin) yoki esa o'tkazib yuboriladi, yoki vaqtinchalik bog'lanish hosil bo'ladi, bu esa majburiy xatti-harakatlar naqshini buzadi.
Jinsiy aloqa, hiss-tuyg‘ularni boshqarish usuli sifatida.	Jinsiy faollikni his-tuyg'u holatlarini (chvish, depressiya, yolg'izlik, zerikish, g'azab) boshqarish uchun ishlatish. Jinsiy faollik farmakologik ta'sir ko'rsatadi: u his-tuyg'u holatidan vaqtinchalik xalos qilishni ta'minlaydi va bu holat qaytarilganda, jinsiy faollik takrorlanishi kerak bo'ladi.	Opioid reseptorlari orqali kelib chiqqan orgazm, salbiy emotsional holatlardan haqiqatan ham vaqtinchalik xalos qiladi. Bu, emotsional og'riqni bostirish uchun opioidlardan o'z-o'zi davolanish mexanizmi bilan bir xil. Jinsiy aloqa orqali tashvishini barqaror ravishda kamaytiradigan shaxs, tashvishli odam alkogolga intilishidayoq, jinsiy aloqaga ham intiladi.
Majburiy semmastlik (pornografiyadan mustaqil).	Majburiy jinsiy aloqa, pornografiya bilan bog'liq bo'lmagan holda sodir bo'ladi – bu jinsiy hissiyot yoki jozibaga emas, balki opioid va dopamin ajralishiga bo'lgan ehtiyoj tufayli yuzaga keladi.	Tashqi stimulla bo'lmaganda mukaffat markazining bevosita aktivatsiya qilinishi. Bu ko'pincha eng katta sharmga olib keladigan holatdir - chunki bu, asosan, ichki jarayon bo'lib, tashqi omillarga bog'liq emasligini aks ettiradi.

3-bo'lim — Jinsiy majburiyatning farmakogenetikasi.

THE CENTURION — Moddadan qat'i nazar, bir xil omillar modda qaramligiga moyillikni hosil qiladi va bu yerda ham shunga o‘xshash ta'sir ko‘rsatishi mumkin.

Genomik profil, jinsiy majburiyatga moyillikni oshiradigan genetik xususiyatlar, aksariyat hollarda modda va boshqa turdagi o'tkazilmaslikka olib keladigan genetik xususiyatlarga yaqin. Bu tasodif emas - barcha ushbu o'tkazilmasliklar bir xillik mukofot olish mexanizmini faollashtiradi, va mukofot olish mexanizmida bo'lgan farqlar barchasida zaiflikka olib kelishi mumkin.

Variant	Mexanizm.	CSBD ulanishi.
DRD2 A1 alleli — Mukafat tanqisligi sindromi.	D2 retseptorlarining zichligi 40% ga kamaygan. Hayotning oddiy zavqları — ovqat, ijtimoiy aloqa, muvaffaqiyat — A1/A2 yoki A2/A2 genotipiga ega bo'lgan odamlarga qaraganda dopaminergik javobni susroq uyg'otadi. Shaxs oddiy tajribalardan doimiy ravishda yetarlicha zavqlanmaydi.	Har qanday yuqori intensivlikdagi mukofat manbai, jumladan jinsiy aloqa, A1 alleli yaratgan dopamin bo'shligini to'ldiradi. CSBD (kompulsiv jinsiy xatti-harakat) DRD2 A1 genotipiga ega odamlarda yuqori darajada uchraydi. Jinsiy aloqa, tananing oddiy stimullardan yetarlicha ishlab chiqara olmagan dopaminni ta'minlaydi.
COMT Val158Met — jangchi genotipi.	Dopaminning tezroq yo'qolishi. Yuqori nuqta keskin bo'ladi va pastki nuqta ham xuddi shunday keskinlikka ega. "Jangchi" turidagi odamlar dopaminning yuqoriligi va pastligidagi eng katta farqlarni boshdan kechiradi. Oldingi dozaning tez yo'qolishi, keyingi dozaga bo'lgan intilishni kuchaytiradi.	"Jangchining intensivlikka intilishi va raqobat ruhi, majburiy tarzda hamroh topishga (ayniqsa, jangchi dopamin sistemasini faollashtiradigan ta'qib qilish va g'alaba qozish dinamikasi) va pornografiya iste'molining oshib borishi modeliga mos keladi (tez dopamin yo'qolishi bilan bir xil bo'lish uchun tobora yangi va intensiv stimullar zarur).
MTHFR C677T gomozigot.	BH4 ishlab chiqarishining buzilishi dopamin va serotoninning sintezini kamaytiradi. Serotonin defitsiti ayniqsa muhim ahamiyatga ega - serotonin to'ygunlik signalidir. Serotoninning kamligi	MTHFR genini olgan va serotoninning ishlab chiqarishi buzilgan odamlarda jinsiy faoliyatdan keyingi to'yish davomiyligi biologiysk tarzda qisqaroq bo'ladi. Majburiy takrorlash – foydalanish, qisqa

	to'ygunlikni kamaytiradi, bu esa davrning qisqaroq bo'lishi va ishtakning tezroq qaytishini anglatadi.	muddatli to'yish, tez qaytadigan ishtak – bu asosan serotoninning buzilgan to'yish mexanizmi bilan bog'liq. 5-MTHF davolashi ushbu muammoni bevosita hal qiladi, chunki u serotonin sintezini qo'llab-quvvatlaydi.
MAO-A (monoamin oksidaz A) – impulsni boshqarish genidir.	MAO-A serotinin va dopaminni parchalaydi. Ba'zi MAO-A genining turlari juda ko'p miqdorda parchalanishga olib kelishi mumkin (serotonin kamligi, yuqori darajada impulsivlik) yoki juda oz miqdorda parchalanishga olib kelishi mumkin (neirotransmitterlarning boshqa buzilishlari). Past faollikdagi MAO-A genining varianti ko'proq impulsivlik va agressiya bilan bog'liq.	Pastki darajadagi MAO-A faolligi, shu jumla bilan CSBD kabi tajribasiz harakatlarga moyillikda ko'proq uchraydi. Impulsivlik komponenti – yuqori serotoninning ta'minlaydigan to'xtash imkoniyati bo'lmagan holda, jinsiy impulsga asoslangan harakatlar – qisman MAO-A orqali boshqariladi.

4-bo'lim — Xayronlik spiralı: Nima uchun xayronlik vaziyatni yomonlashtiradi.

THE CENTURION – Noqulay xatti-harakatlar odamlarni yashirin qilishga majbur qiladi, u yerda bu holat kuchayib boraveradi. Xijolatlanish majburiy jinsiy xatti-harakatlarning sababi bo'ladi.

Majburiy jinsiy xatti-harakat – bu yordam olishga moyillik darajasiga nisbatan sharmning eng yuqori foizini o'z ichiga oladigan atyupatsion bog'liqlikdir. Majburiy jinsiy xatti-harakat bilan og'rigan odamlarning soni va davo so'rab keladiganlarning soni o'rtasidagi farq, boshqa barcha atyupatsion bog'liqliklarga qaraganda bu holat uchun kattaroqdir. Sababi – sharm; ayniqin, jinsiy majburiyat bilan bog'liq bo'lgan xususiy va kuchli sharm hissi, bu ko'plab madaniy kontekstlarda uchraydi.

Xayrlikdagi "spirallanish" o'zini-o'zi kuchaytiradi va ayniqisa, salbiy ta'sir ko'rsatadi:

XAYRONCHILIK SPIRALI

1. Majburiy xatti-harakat sodir bo'ladi.
2. Chuqur xijjalat hissi paydo bo'ladi – "mening bilan nima noto'g'ri, men bu ni tashi olmasam nega?".
3. Xayf qilinganlik hissiyotlarning buzilishiga (tinchliksizlik, depressiya, o'zini kamchilikda his qilish) olib keladi.
4. Majburiy xatti-harakat, emotsional og'riqni (opioid reseptorlari aktivatsiyasi) bartaraf etish uchun eng ishonchli usullardan biri hisoblanadi.

Oldingi xatti-harakatlar sabab bo'lgan azobni kamaytirish uchun bunday xatti-harakatlar takrorlanadi.

6. Katta sharm. Sir tutish kuchayadi. Yolg'izlik ortadi. Ushbu xatti-harakat yagona ishonchli yechim bo'lib, uzoqlashgan va utinch bo'lgan holatda qolishga imkon beradi.

Majburiy jinsiy xatti-harakatlar bilan bog'liq sharm yo'qolishga yordam bermaydi. Aksincha, sharm bu xatti-harakatlardan qat'i nazar, ortiqcha ruhiy og'riqni keltirib chiqaradi. Sharm shu siklni davom ettiradigan omil bo'lib xizmat qiladi.

Bu, ushbu xatti-harakat qabul qilinarli ekanligi yoki uning oqibatlarini kamaytirish kerakligini anglatmaydi. Bu mexanizm haqidagi kuzatuv: majburiy jinsiy xatti-harakat uchun asosiy davolovchi usul sifatida sharmandalik, farmakologik jihatdan salbiy ta'sir ko'rsatadi. U, bu xatti-harakat bilan bog'liq stressni oshiradi. Samarali yondashuv sharmandalikni butunlay yo'qlab, xatti-harakatni biologik va psixologik model sifatida qabul qiladi.

4.1 — Sirliqlikni saqlash muhim omil sifatida.

Sirli o'lish, majburiy jinsiy xatti-harakatlarni bir necha usullarga ega bo'lgan holda saqlab turadi:

- Sirrni qayta ishlash mumkin emas – barcha aloqa sheriklaridan va yordam beruvchilardan yashirilgan xatti-harakatlarni davolanishga talab qilinadigan munosabat kontekstida tekshirish, tanqid qilish yoki bartaraf etish imkoni yo'q. Sir oskorna joyda yashovchi narsa bo'lib, u yerda o'sib boradi.
- Yashirin hayot kognitiv jihatdan qiyinchilik tugdiradi – jamoatchilik va shaxsiy jinsiy identliklarni alohida saqlash, tiklanish uchun foydalanish mumkin bo'lgan muhim miqdordagi aqliy resurslarni talab qiladi. O'z sirini yashirishga harakat qilayotgan odam, to'liq ravishda tiklanish jarayoniga qatnashish imkoniyatiga ega emas.
- Sirli o'lish hisobdorlikni ta'minlamaydi - majburiy xatti-harakatlarni o'zgartirish uchun eng kuchli mexanizm shaxsiy aloqalar orqali hisobdorlikni yaratishdir. Agar biror kishi majburiy xatti-harakati unga yaqin bo'lgan hech kim tomonidan bilinmasa, u inson hech qanday tashqi hisobdorlik tizimiga ega emas.
- Yashirin jinsiy xatti-harakatlar fosh bo'lganda yuzaga keladigan travma – uzoq vaqt davomida saqlab kelingan sirli jinsiy xatti-harakatlar haqidagi ma'lumotning ochilishi sheriklarda (xiyonat travmasi) aniq travmatik reaksiyalarni keltirib chiqaradi, bu reaksiya o'sha xatti-harakat avvalgi ehtiyotkorlik bilan oshkoralashtirilgan bo'lsa ham, uning oqibatlaridan ko'ra kuchliroq bo'lishi mumkin. Sirning davomiyligi shunchalik uzun bo'lgan sari, oxiridagi zarar shunchalik katta bo'ladi.

5-bo'lim — Travma bilan bog'liqlik.

"SENTURION" – Bu boshqa turdagi travmalar bilan bog'liq bo'lgan eng yuqori darajaga ega bo'lgan atrof-muhitga bog'liqlikdir. Uni nomlash kerak, lekin bu uning barcha jihatlarini tushuntirishi kerak emas.

Bolalikdagi salbiy tajribalar (ACEs) – ayniqisa, jinsiy travma, shuningdek, jismoniy zo'rlash, emotsional e'tiborsizlik va oilaviy muammolar – majburiy jinsiy xatti-harakat kasalligi rivojlanadigan odamlarda ko'pincha uchraydi. Bu bog'liqlik har bir holatda sabab bo'lgan emas va hech bir holatda to'liq tushuntirish imkonini bermaydi. Ammo, bu shunchalik keng tarqalganligi sababli, klinik jihatdan asosiy muhim omil hisoblanadi.

Mexanizm	Qanday qilib CSBD xavfini yuzaga keltiradi?	Davolanish bilan bog'liq ma'lumotlar.
Jinsiy zo'rlashgan bolalik travmasi, bu esa travma reaksiyasini jinsiy	Erta yillarda travmatik sharoitlarda jinsiy tajriba paydo bo'lganda, jinsiy	Tragediyaga oid terapiya (EMDR, somatik tajriba, tragediyaga yo'naltirilgan

yo'nalishga aylantirishi mumkin.	uyg'onish va travma reaktsiyasi (ortiqcha uyg'onish, tashvish, hayajon/qo'rquv aralashuvi) o'rtasidagi neyrologik bog'lanish mustahkamlashishi mumkin. Inson jinsiy faollikka qisman shunchaki qayta boshlab, qayta ishlashga urinib, hech qachon hal etilmagan travmani qaytarib olish uchun intiladi. Majburiy sifat ko'pincha hal etilmagan travmaning majburiy sifatidan kelib chiqadi.	kognitiv-bavqatish terapiyasi) harakat usullari bilan birga talab etiladi. Faqat xulq-atvorlarni boshqarish, tragediyadan kelib chiqqan muammolarni hal qilmasdan, faqat alomatlarga ta'sir qiladi.
Emotsional suiqaytirish va afektni tartibga solish o'rganishi.	Bolalar, agar ularning hissiy ehtiyojlari parvarishchilar tomonidan qondirilmasa, o'zlarining yechim yo'llari orqali hissiy ortiqcha yuklanishni boshqarishga o'rgadilar. Jinsiy faoliyat hissiylikni tartibga solish vositasi sifatida kashf etilganda – bu odatda o‘smirlik davrida sodir bo'ladi – u, parvarishchilar tomonidan qo'llab-quvvatlanmasdan, ortiqcha yuklanishni boshqarishning asosiy usuli sifatida qabul qilinadi.	Jinsiy faollikni emotsional holatni tartibga solish uchun ishlatish o'rgangan, lekin boshqa emotsional tartibga solish usullarini ishlab chiqmagan shaxs, jinsiy yoqimlilikdan keladigan ta'sirni bevosita to'xtatmasdan, uning o'rniga boshqa emotsional tartibga solish vositalarini rivojlantirishi kerak.
Bog'lanish buzilishi va tashvish/o'zini chetga suruvchanlik sxemalari.	Xavfsizsiz bog'lanish (tashvishli yoki qochib qoluvchi) turdagi bog'lanish, ma'lum jinsiy xatti-harakatlar naqshlarini hosil qiladi. Tashvishli bog'lanish, bog'lanish bilan bog'liq tashvishni boshqarish uchun jinsiy aloqa qilishga majburlovchi intilishni keltirib chiqaradi. Qochib qoluvchi bog'lanish esa, chinakam yaqinliksiz jinsiy faollik naqshini hosil qiladi - yaqinlikni o'rnatish imkoniyati bo'lgan aloqa, xavfsizliksizlik hissi	Bog‘liqlikga asoslangan terapiya, yotqinlik munosabatlarining asosiy tuzilishiga ta'sir qiladi. CSBD – bu bog‘liqlik strategiyasining belgisidir; bog‘liqlik strategiyasini o‘zgartirish, xulq-atvorning funksiyasini o‘zgartiradi.

	tug'dirmaydigan faollikka almashtiriladi.	

Muhim eslatma: CSBD kasalligi bo'lgan har bir odamda travma tarixi bo'lishi shart emas. Ko'pchiligi uchun bu shunday emas. Agar travma tarixi mavjud bo'lsa, u muhim va unga e'tibor berish kerak. Agar bunday tarix yo'q bo'lsa, uni tasodifiy ravishda kiritib qo'yish yoki klinik tasvirga ta'sir ko'rsatish xatolikdir. Faqat biologik omillar – mukafat yetishmasligi, "Coolidge effekti", dopamin/opioid tsiklining aktivlanishi – CSBD ni travma kabi qo'shimcha omil bo'lmagan holda ham yuzaga keltirishi mumkin.

6-bo'lim — Porno kontentiga xos profil.

THE CENTURION – Porno kontent juda kuchli ta'sir ko'rsatuvchi moddadir – bu, miyaning jinsiy mukafat tizimi o'zlashtira oladigan har qanday narsadan ko'ra intensivroqdir.

Porno qullash kasalligi, hozirgi klinik sharoitlarda majburiy jinsiy xatti-harakatning eng keng tarqalgan ko'rinishi hisoblanadi. Internet, hech bir to‘lovsiz va ijtimoiy risklarsiz, cheksiz miqdordagi yangi vizual jinsiy sheriklar imkoniyatini taqdim etdi – bu esa avvalgi inson muhitida bo'lmagan holda, doimiy ravishda "Coolidge effekti"ni faollashtiradi. Miya mukofotlash tizimi bunday darajadagi ma'lumotlar uchun mo‘ljallangan emas.

6.1 — Og'ir pornografiya iste'molining aniq neyrologik ta'sirlari.

Ta'sir.	Mexanizm.	Klinik ko'rinish.
Jinsiy qoniqish markazining sezgir qobiliyatining pasayishi.	Dopaminergik mukafat tizimining takroriy va ortiqcha stimulyatsiyasi, moddalarga chidamlilikni hosil qiladigan xuddi shu "pastga tushish" effektini keltirib chiqaradi. Birinchi marta kuchli uyg'otuvchi ta'sir ko'rsatgan stimulus, keyinchalik asta-sekin kamroq javob beradi. Shaxs avvalgi darajadagi faollikni olish uchun yanada yangi yoki ekstremal kontentga murojaat qiladi.	Yadroviy tiklanish, Nalokson, COMT, DRD2, MTHFR, Blueprint, findahelpline.com Eskalatsiya naqsh: yengil kontent bilan boshlagan va asta-sekinlik bilan yanada ekstremal toifagacha o'tgan shaxs, modda qaramligiga xos bo'lgan desensitivizatsiya/tozalanish jarayonini namoyish etmoqda. Eskalatsiya shaxsiy muammo emas – bu retseptorlarning kamayishi.
Kamaygan haqiqiy sherikdagi uyg'onish.	Miya jinsiy javob tizimi pornografik stimullarning xususiyatlariga moslashadi – vizual, yangilikli, cheksiz va osongina olinadigan. Haqiqiy hamkasblar bir xil darajada yangilikli emas, shunga o‘xshash tarzda talabga binoan mavjud emaslar va pornografiya ta’minlamaydigan ijtimoiy va emotsional aloqalarni talab qiladilar.	Yigitlarda, ayniqisa, haqiqiy sherik bilan jinsiy aloqa paytida, lekin pornografiya ko'rishda emas, erektil disfunktsiyasi sodir bo'lishi klinik kuzatuvlarda qayd etilgan bo'lib, bu holat og'ir pornografiya tarixiga ega bo'lgan bemorlarda uchraydi. Bu psixologik emas, balki neyrologik muammokdir. Mukofot olish mexanizmi shunday o'zgarib ketadiki,

	Pornografiya orqali sozlangan mukafat tizimi bir vaqtda haqiqiy hamkasb bilan osonlikcha boshdan kechirgan uyg‘onish, endi qiyinlashadi.	haqiqiy sherik buni takrorlay olmaydi.
Prefrontal korteksning shikastlanishi, impulslarni boshqarish bilan bog'liq.	Og‘ir pornografiya iste'moli neyroobrazlash tadqiqotlarida frontal qismi kichrayishi va frontal-limbik aloqalarning kamayishi bilan bog'liq – bu giyohvandlik kasalligidagi holatga o'xshash. Frontal qism "to'xtatish" signali beradi. Agar u shikastlangan bo‘lsa, limbik tizimning ta'sirini cheklash imkoniyati kamayadi.	Porno foydalanishni to'xtatishga intilgan, lekin buni uddalay olmagan; to'xtash niyatida bo'lgan, to'xtashga kirishgan, lekin keyinroq qaytadigan shaxs, bu limbik tizimning oldingi qismdagi nazorat funksiyasining buzilishini tasvirlaydi. Bu iroda yo'qligi emas. Bu, og'ir foydalanishning boshqaruv sxemasiga ta'sir ko'rsatishi haqidagi tasdiqlangan neyrologik oqibatdir.

6.2 — Pornoqoldirish protokoli.

Pornoqurishning sog'lomlik ta'rifi: Dastlab, "sog'lomlik" degani nima ekanligini aniqlang. Ko'pgina odamlarda pornoqurishga bog'liq bo'lgan holatdan tuzilish jarayonida, "sog'lomlik" degani odatda quyidagilarni anglatadi: hech qanday maqsadli pornoqurish (jinsiy qo'zg'alish uchun mo'ljallangan vizual yoki yozma jinsiy kontentni iste'mol qilish) yo'qligi. Ushbu ta'rif, pornoqurishsiz masturbatsiya qilishni alohida masala sifatida ko'radi va har bir inson o'z shaxsiy tuzilish dasturi va qadriyatlariga muvofiq bu masalani hal qiladi.

- Hisobdorlik dasturi: Covenant Eyes, Bark, Circle yoki shunga o‘xshash vositalar, ular pornografik kontentni filtrlashga yoki kirish urinishlarini belgilangan hisobdorlik sherigiga xabar berishga imkon beradi. Hisobdorlik sherigi shaxs bu muammoga yechim topish uchun ishlayotganini biladi. Sirliqlik mexanizmi buziladi. Dastur o'rnatilib, sherigingizning elektron pochtasi keyingi tahdid paydo bo'lishidan oldin sozlanishi kerak, uni boshqa vaqtda emas.
- Uslangich sirtining aşınması: Agar telefon asosiy vosita bo'lsa, undan mobil brauzerni olib tashlang. Agar kompyuter asosiy vosita bo'lsa, uni uyning jamoat joyiga ko'chiring. Shaxsiy tomosha qilish imkoniyatini yo'qlab qo'ying — bu xatti-harakat shaxsiy muhitda kuchayadi va ochiqlikda susayadi.
- Porno kontentini iste'mol qilishga bo'lgan qattiq hissiyatsizlik: porno kontentini iste'mol qilishga bo'lgan qattiq hissiyatsizlik odatda 15-30 daqiqa davomida kuchayib, so'ngra yo'qoladi, agar unga berilmasa. Hissiyatsizlikni kuzatish va unga javob bermasdan, balki uni "sörf qilish" orqali o'tish – bu

porno kontentini iste'mol qilish bilan bog'liq muammolardan xalos bo'lishning asosiy usuli. Har bir muvaffaqiyatli 20 daqiqa davom etgan hissiyatsizlikni "sörf" qilish, vaqt o'tishi bilan hissiyatsizlikning kuchini kamaytiradigan neyrologik chidamollilikni oshiradi.

- Sovuq suv bilan yuvinish yoki yuzni sovuq suvga botirish: sovuq suv texnikasi ayniqisa suzuvchilar refleksini va norepinefrin javobini faollashtiradi, bu esa dopamin tomonidan boshqariladigan qidiruv holatini to'xtatadi. Bu usul fiziologik ta'sir ko'rsatishi tufayli ishlaydi, iroda kuchiga asoslanib emas.
- 90 kunlik davr: pornografiyadan foydalanish bilan bog'liq nevrologik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, desensitivlangan mukofat tizimi normal funksiyalashishga qaytishi uchun taxminan 90 kunlik abstinentsiya talab etiladi. 90 kunlik davr tiklanishning boshlanishini bildiradi, bu esa jarayonning tugallanishi emas.

7-bo'lim — Tiklanish arxitekturasi

"SENTURION" – Barcha boshqa o'tkir xatti-harakatlarga ega bo'lgan kabi, birgina qo'shimcha bilan: sog'lom hayotga qaytishning ta'rifi aniq bo'lishi kerak.

7.1 — Jinsiy tozalikning mohiyatini aniqlash.

Jinsiy qaramlikdan farqli o'laroq, bunda tozalik tushunchasi shaxsga bog'liq bo'ladi, chunki jinsiy aloqa umuman yo'qligi na sog'lom, na maqsad hisoblanmaydi. Tozalik ta'rifi - bu shaxsiy bayonot bo'lib, odatda terapevt bilan birgalikda ishlab chiqiladi va u quyidagilarni aniq belgilaydi:

Nimalarni aniqlash kerak?	Misol uchun ta'rif elementlari	Nima uchun aniqlik muhim?
Asosiy xatti-harakatlar – bu shaxs uchun qaytanishni tashkil etuvchi aniq harakatlar.	Porno muammosiga ega bo'lganlar uchun: maqsadli porno-kontentdan foydalanish yo'q. Majburiy hamjihatlik qidiruvida: anonim yoki tasodifiy jinsiy aloqa yo'q. Jinsiy faoliyatni emotsional muammolarni hal qilish vositasi sifatida ishlatishda: jinsiy faoliyat, birinchi navbatda, hissiy og'riqni bartaraf etish uchun emas.	Toza hayot tarziga mos bo'lmagan xatti-harakatlar shunday aniq bo'lishi kerakki, har bir vaziyatda aniq "ha" yoki "yo'q" javobini berish mumkin. "Jinsiy majburiyat yo'qligi" ta'rif emas - bu juda aniqsiz va qo'llanilishi qiyin. "Pornografiya yo'q, soat 21:00 dan keyin dating ilovalari ishlatilmaydi" - bu ta'rifdir.
O'rtada joylashgan xatti-harakatlar – bu o'zlariga qaramay, ushbu shaxs uchun qaytishning oldindan belgilangan ko'rsatkichlari bo'lgan faoliyatlardir.	Muvofiqlashtirilgan shaxs bilan aloqa qurmog'i, mehmonxona xonasida yakkalikda bo'lish. Ma'lum ijtimoiy media akkauntlarini ko'rish. Rejalashtirishsiz ma'lum muhitlarda bo'lish. Bu xatti-harakatlar, o'zini his qilmasdan qaytishga olib keladigan va qaytarilish emas, balki uning oldidan keladigan holatlardir.	O'rtama daraja ong-tushuncha shaxsga qaytarilishdan oldingi davrda ekanligini tan olish imkonini beradi va qaytarilish sodir bo'lishidan oldin, keyin emas, harakat qilishga undaydi.
Sog‘lom tashqi doira xatti-harakatlari – shaxsning tiklanish qadriyatlariga mos	Jinsiy aloqa, agar u barqaror munosabatlarda bo'lsa. Pornografiya ishlatmasdan	Tiklanish jinsiy faollikni yo'q qilish haqida emas. Bu jinsiy xatti-harakatlar

keladigan va sog‘lom jinsiy aloqani qo‘llab-quvvatlaydigan jinsiy ifoda.	masturbatsiya (agar bu shaxsning qabul qiladigan usuli bo'lsa). Sog'lom uchrashuvlar davomida ko'rsatiladigan xatti-harakatlar. Jinsiy majburiyatga olib kelmaydigan jismoniy ishonch.	ustidan ixtiyoriy nazoratni tiklash haqida. Tashqi doira sog'lom ifodalanish qanday ko'rinishini ko'rsatadi, shunda tiklanish nafaqat narsalardan uzoqlashish emas, balki biror narsaga intilish bo'ladi.

7.2 — CSBD uchun qo'shimcha preparatlar majmuasi.

To‘ldirish	Doza	Vaqt.	Ma'lumot yo'q.
NAC (N-Asetil Sistein) – majburiy xatti-harakatlar uchun eng muhim bo'lgan yagona qo'shimcha.	Kunda ikki marta, har bir marta 600 mg.	Ertalab va kechqurun.	NAC (N-asetilsistein) miya olmozining "nucleus accumbens" va oldingi qismidagi glutamat balansini tiklaydi – aynan bu buzilish majburiy xatti-harakatlarni qo'llab-quvvatlaydi. Klinik tadqiqotlar NACning o'yin ixlosmandligi, trichotillomania (soch olish) va giyohvand moddalar suiiste'moli kabi majburiy xatti-harakatlarni kamaytirishi haqida ma'lumot beradi. Glutamat normalizatsiyasi majburiy impulsning kuchini kamaytiradi, ammo uyquchanlik yoki mukaffat tizimining susaytirilishiga olib kelmaydi.
5-MTHF - serotonin sintezini qo'llab-quvvatlaydi.	400-1000 mcg	Xayrli tong.	Serotonin sistemi toqimlilik signali bo'lib, jinsiy xatti-harakat uchun tabiiy "o'chiruvchi" hisoblanadi. MTHFR genining gomozigot kishilarda, serotonin sintezining buzilishi tiklanish davrini qisqartiradi va ishtakning tez qaytishiga olib keladi. 5-MTHF toqimlilikni hosil qiluvchi serotonin sintezi yo'lini bevosita qo'llab-quvvatlaydi.
Tsink - testosteron va oksitotsin metabolizmini	15-30 mg ovqat bilan birga.	Kech.	Tsink testosteron metabolizmasi va oksitotsin sintezida ishtirok etuvchi fermentlar uchun

qo'llab-quvvatlaydi.			kofaktor hisoblanadi. Sog'lom testosteron to'g'ri (ortiqcha bo'lmagan) jinsiy impulsni qo'llab-quvvatlaydi. Oksitotsinning ta'siri jinsiy faoliyatning bog'liqlik aspektini kuchaytiradi, bu esa majburiy jinsiy xatti-harakatlar tomonidan bostiriladi.
Magnium gliksinat.	400 mg elementar modda.	Kech.	Oksitotsin sintezining yordamchi omili. Glicin komponenti NMDAning qo'shimcha agonistidir va NAC bilan birgalikda glutamat sistemasini modulyatsiya qiladi. Magnesium glisinatning tinchlantiruvchi ta'siri, jinsiy aloqani his-tuyg'u tartibga solish usuli sifatida ishlatishga olib keladigan tashvishni kamaytiradi.
D vitamini D3	2000-4000 IY	Chorakka yupqa bo'lish.	D vitamini tanqisligi kayfiyatni tartibga solish buzilishiga va inhibisyon nazoratining kamayishiga olib kelishi mumkin. D vitamini reseptorlari butun frontal qorinaqda joylashgan bo'lib, bu inhibisyon nazoratini ta'minlaydigan hududdir va "to'xtatish" signali beradi. Tanqislik ayniqina, majburiy jinsiy xatti-harakatlarni tuzatish uchun zarur bo'lgan frontal qobiliyatlarni buzadi.

7.3 — Kasbiy davolash resurslari

CSBD'da maxsus tayyorlangan mutaxassislar mavjud bo'lib, ular umumiy terapiya sohasida yetarli darajada qamrab olinmaydigan masalalarni hal qiladi.

- CSAT (Sertifikatlangan jinsiy bog'liqlik terapevti): IITAP sertifikatsiya dasturi orqali jinsiy majburiyat muammolarini davolash bo'yicha maxsus tayyorlangan mutaxassislar. CSATni iitap.com saytida topishingiz mumkin.
- Sex Addicts Anonymous (SAA): majburiy jinsiy xatti-harakatlar uchun mo'ljallangan 12 bosqichli dastur bo'lib, u umumiy 12 bosqichli dasturlarga qaraganda kengroq va moslashuvchan sog'lomlik ta'rifiga ega. Jamoa shaxsiy sharmga asoslangan muammolarni yaxshi tushunadi va aniq xatti-harakatlarni baholashga urinmaydi.

- SMART Recovery: dunyoviy, o'zgartirishga qaratilgan yondashuv bo'lib, 12 bosqichli modeldan foydalanishni anglatmaydi. Bu dastur yuqori kuchga ishonadiganlar uchun mos bo'lmagan odamlarga mo'ljallangan.
- Jinsga qaramlik bilan kurashayotgan shaxslarning hamrohlari: agar hamroh jinsiy majburiyatli xatti-harakatlar fosh bo'lganligi sababli aldanish travmasini boshdan kechirgan bo'lsa, hamroh o'z yordamiga ega bo'lishi kerak – COSA (Jinsga qaramlik bilan kurashayotganlar assotsiatsiyasi), SANON yoki CSAT malakasi bo‘lgan mutaxassis tomonidan individual terapiya. Hamrohingizning travmasi haqiqatdir va u juftlik terapiyasidan alohida davolanishni talab qiladi.

8-bo'lim — Tabiiy jinsiy salomatlik tizimi.

"SENTURION" - Tiklanish jinsiy faollikning yo'qligini anglatmaydi. Bu majburiy bo'lmagan, bog'liqlikni his etgan holda, qoniqadigan jinsiy hayotga qaytish degani.

Bu bo'lim qaytarilishning nima uchun ekanligini aniqlaydi – bu shaxsiy xatti-harakatlar yoki munosabatlarning tuzilishi haqida emas, chunki ular odamdan-odamga va madaniyatdan-madaniyatga farq qiladi, balki sog'lom jinsiy ifoda usullari bilan bog'liq neyrologik va psixologik sifatlar haqida.

Sifat.	Nima ko'rinishga ega?	Majburiy jinsiy xatti-harakat qanday zarar etkazdi?
Ixtiyoriy boshqaruv.	Shaxs jinsiy aloqaga kirishish yoki kirishmaslikni chinakam istak, sharoitlar va qadriyatlarga asoslanib tanlay oladi – hamda xuddi shu sabablarga ko'ra to'xtashga ham qaror qilishi mumkin. Bu harakat shaxs tomonidan boshqariladi, majburiy turtki bilan emas.	CSBD ushbu nazoratni to'liq yo'q qiladi. Inson o'z qadriyatlariga va niyatlariga qarshi harakat qiladi. Tiklanish, haqiqiy tanlov imkonini beradigan prefrontal boshqaruv qobiliyatini qaytarib oladi.
Chin kamtarinlik hissi sifatida boshqaruvchi.	Jinsiy faoliyat, nafaqat dopamin olish yoki emotsional og'riqdan xalos bo'lish, yangilikka bo'lgan majburiyat yoki odat uchun, balki jinsiy aloqa yoki sherikka bo'lgan haqiqiy istak bilan bog'liq.	Majburiy jinsiy xatti-harakat ko'pincha haqiqiy istakdan emas, balki boshqa omillardan kelib chiqqan faollikni hosil qiladi. Inson qulaylik, shoshilinchilik yoki odat hissi tuyg'ularini kechira olishi mumkin, lekin bu zudhaoning ifodalashi kerak emas. Tiklanish jarayoni haqiqiy istakni ajratib ko'rsatadi va uni to'g'ri motivatsiya sifatida qaytaradi.
Ulanish	Jinsiy aloqa, unda ham jinsiy xatti-harakatlar bo'lsa, ham sherik bilan haqiqiy emotsional bog'liqlik mavjud – bu oksitotsin orqali hosil bo'ladigan bog'lanish hissi, lekin majburiy jinsiy xatti-harakat (ayniqisa pornografiya va doimiy sheriklarni o'zgartirish) aynan shu elementni o'tkazib yuboradi.	Jinsiy aloqa, bog'lanish elementisiz takrorlangan holda, jinsiy aloqani o'rnatish qobiliyatini asta-sekin kamaytirishi mumkin. Tiklanish, sog'lom jinsiy faoliyatning yaratishi kerak bo'lgan oksitotsin orqali hosil bo'ladigan bog'lanishni qayta tiklaydi.

Toqimlilik	Jinsiy faollikdan keyingi oddiy davr – chinakam mamnuniyat hissi beradigan, lekin darhol yangi jinsiy ishtiyoqni uyg'otmaydigan "orgazmdan keyingi" holat.	Majburiy jinsiy xatti-harakat ko'pincha shunday siklga olib keladi: orgazmdan keyingi holat mamnuniyat o'rniga, shaydlik hissini uyg'otadi, bu esa afsuslanganlikni bartaraf etish uchun faollikni tezlashtiradi. Serotonin tomonidan beriladigan to'ygunlik signali, shaydlik tufayli yuzaga kelgan ortiqcha hissiyotlar bilan bostiriladi. Tiklanish jarayoni tabiiy to'ygunlik hissini qaytaradi.

8.1 — Organ transplantatsiya.

"No Substance Required" seriyasidagi har bir o'tkir xatti-harakatga asoslangan muammoga kelsak, majburiy jinsiy xatti-harakat atrofida tashkil etilgan kult kabi omil boshqa sohalarga ham oson o'tirilishi mumkin. CSBDning quyidagi elementlari qayta yo'naltirlishi mumkin:

- Tashqi muhitga bo'lgan talab va yangilikka intilish: "Jangchilar" tipidagi shaxsiyatning intensiv va yangi tajribalarga bo'lgan intilishi, sayohatlar, sport musobaqalari (qobiliyat chegaralarigacha), ijodiy faoliyat, tadbirkorlik kabi sohalarga yo'naltirilishi mumkin. Asosiy narsa – intensivlikdir. Muammo esa, ushbu intilishning ifodalanish usuli edi.
- Yaqinlikka intilish, bu esa majburiy tarzda sheriklar almashish orqali ifodalangan bo'ladi: chinakam insoniy aloqa uchun bo'lgan intilish – bu majburiy naqsh, aslaloq aloqani oldini olish orqali uni taxminan ifodalaydi. Izlanayotgan narsa doimo aloqa edi. Ammo ushbu yo'l, maqsadga erishish imkoniyatini to'liq rad etadi.
- Emotsional holatlarni boshqarish funksiyasi: majburiy jinsiy xatti-harakat bilan boshqarilgan bo'lgan emotsional holatlar (xavfsizliksizlik, depressiya, yakkalik, zerikish) endi boshqa usullar bilan boshqarilishi kerak. Tibbiy mashqlar, jismoniy mashqlar, ijodiy amaliyot va ijtimoiy aloqa – bu hammasi majburiy siklga ega bo'lmagan yaxshiroq emotsional regulatorlardir. "To‘liq ro‘yxat"dan olingan DBT TIPP ko‘nikmalari ayniqsa, shu maqsad uchun mo‘ljallangan.

Xulosa – Biologiya, mexanizm, tiklanish.

THE CENTURION — Bu moral muammoli emas. Bu biologik jarayon. Xuddi shu tuzilish usuli tiklanishga yordam beradi.

BU YO'RIQNOMA NIMANI BELGILAYDI

Biologiya: dopamin, endogen opioidlar, oksitosin, Kulidj effekti, pornografiyaning yuqori darajadagi stimulyasi. Mexanizm aniq va hujjatlangan bo'lib, bu shaxsning xatoligi emas.

Farmakogenetika: DRD2 A1 (mukofat kamchiligining belgilari), COMT Val/Val (intensivlikka intilish), MTHFR C677T (serotonin to'yimliligining buzilishi). Bu variantlar giyohvand moddalarga qaramlik bilan ham bog'liq.

CSBD (ICD-11 bo‘yicha): bu Jahon Sog‘liqni Saqlash Tashkiloti tomonidan rasmiylashtirilgan shart, bu klinik tillar bilan ifodalangan axloqiy baho emas.

Xayf qilmang, bu vaziyatni yaxshilamaydi, aksincha yomonlashtiradi. Xayf, majburiy xatti-harakatlar natijasida paydo bo'ladigan emosional og'riqni kuchaytiradi. Shunday ekan, shuni yo'qlash - bu birinchi klinik bosqich hisoblanadi.

Porno kontentiga xos bo'lgan profil: ortiqcha stimulyatsiya, Kulidz efepti, sezuvchanlikning pasayishi, haqiqiy sherik bilan jinsiy aloqa qilishda qoniqish darajasining kamayishi, prefrontal mintaqa funksiyasining buzilishi. 90 kunlik davr neyrologik tiklanish boshlanishini anglatadi.

Oziq moddalar kompleksi: NAC (glutamat balansini tiklash, majburiy xatti-harakatlarni kamaytirish mexanizmi), 5-MTHF (serotonin to'ygunligini qo'llab-quvvatlash), sink (oksitotsin metabolizmi), magnesium glisinati, Vitamin D3.

Tiklanish: sog'lom hayot uslubini aniqlang. Javobgarlikni o'rnating. Agar mavjud bo'lsa, travmani bartaraf eting. Agar buzilgan bo'lsa, aloqalarni tiklang. Tabiiy tuzilmani qurishingiz kerak. Maqsad – ixtiyoriy, bog'liqlik va qoniqtiruvchan jinsiy hayotni yaratish – uning yo'qligini emas.

SAMHSA: 1-800-662-4357 | SAA: saa-recovery.org | CSAT directory: iitap.com
Krizis vazifasi: findahelpline.com | Milliy oilaviy zo'rlashga qarshi aloqa markazi: 1-800-799-7233

Recovery Kernel | Majburiy jinsiy xatti-harakat | Bahaviy bog‘liqliklar seriyasi.
No Substance Required (Tegishli moddalarcиз davolash) | Organ transplantatsiya | Qon oqitishni to'xtatish | O'zga uchun javob berish.

Biologiya, hukm qilish emas. Tiklanish ishlaydi.